

Efektivitas Pijat dalam Mengurangi Nyeri pada Kala I Persalinan

The Effectiveness of massage in Reducing Pain in Phase I of childbirth

Octa Dwienda R, Miratu Megasari, Novita Lusiana

STIKes Hang Tuah Pekanbaru

INTISARI

Pijat merupakan salah satu cara mengurangi rasa nyeri karena proses pemijatan dapat menghambat sinyal nyeri. Ibu bersalin yang mendapat pijatan selama 20 menit selama proses persalinan akan lebih terbebas dari rasa sakit. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pijat dalam mengurangi nyeri persalinan pada ibu bersalin. Jenis penelitian ini adalah penelitian *quasi eksperimen* dengan menggunakan rancangan penelitian *pre-post test*. Lokasi penelitian adalah bidan praktik mandiri (BPS) ernita Pekanbaru yang dilakukan pada bulan April-Juni 2014. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 30 orang dengan teknik pengambilan sampel adalah *Purposive Sampling*. Data dalam penelitian ini merupakan data primer yang dianalisis menggunakan uji *Paired Sample T-Test (dependent T-Test)* dengan derajat $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian diperoleh bahwa rata-rata skala nyeri persalinan sebelum pijat adalah 8,67, sesudah pijat adalah 5,33. Sedangkan untuk metode sebelum pemberian obat anti nyeri adalah 9,47 dan sesudah pemberian obat adalah 3,07. Pemberian pijat dan obat efektif dalam mengurangi nyeri dengan *p value* : 0,001. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah metode pijat efektif dalam mengurangi nyeri persalinan pada ibu bersalin fase aktif kala I di BPS Ernita Pekanbaru.

Kata Kunci: Persalinan, Nyeri, Pijat

ABSTRACT

*Massage is a technique that can relieve pain by blocking the pain signals, increasing blood circulation and oxygenation to the entire tissue. Pregnant women who receive 20 minutes massage during maternity process will be free from pain. The purpose of this study is to determine the effectiveness of massage in order to reduce pain at the stage of delivery process for pregnant women. This research is a quasi-experiment approach using pre-post test research design. The research location was at BPS Ernita Pekanbaru and conducted in April-June 2014. The number of sample in this study was 30 people with purposive sampling technique. This study is applied primary data which were analyzed by Paired Sample T-Test (Dependent T-Test) with the degree of $\alpha = 0.05$. The result showed that the average pain scale without receiving a massage was 8.67 and decreasing after pregnant women receive a massage to 5.33. Furthermore, average pain scale without pain killer was 9.47 and after drug administration was 3.07. In other words, massage and medication was effective methods in order to reduce pain with *p value* : 0.001. To conclude, a massage is quite effective method in reducing pain for pregnant women during her first phase of maternity.*

Keywords : *childbirth, Pain, massage*

PENDAHULUAN

Persalinan dan kehamilan merupakan kejadian fisiologis yang normal. Persalinan adalah proses membukanya *serviks*, dan janin turun ke dalam jalan lahir. Oleh karena itu, banyak wanita hamil merasa khawatir, cemas dan gelisah menanti saat kelahiran tiba. Setiap wanita menginginkan persalinannya berjalan dengan lancar dan dapat melahirkan bayi yang sempurna (Wiknjosastro, 2006). Fase aktif dalam persalinan dimulai sejak ibu mengalami kontraksi teratur dan maju dari sekitar pembukaan 4cm sampai

pembukaan serviks sempurna. Dalam tahapan ini, kebanyakan ibu mengalami kegelisahan, ketakutan dan lebih terpusat pada diri sendiri. Ketika persalinan semakin kuat, ibu menjadi kurang mobilitas, ibu bersalin merasakan nyeri sehingga ibu menjadi tidak terkontrol. Ibu bersalin akan mengerang bahkan berteriak selama kontraksi yang nyeri (Pastuty, 2009).

Rasa nyeri ketika persalinan muncul akibat respons psikis dan refleks fisik. Nyeri akan berdampak pada peningkatan aktivitas sistem syaraf simpatik yang dapat mengakibatkan perubahan tekanan darah,

¹ Jl. Mustafa Sari No.5 Tangkerang Selatan Pekanbaru Telp (0761)33815 Jl. Tanjung Harapan Gg. Tanjung Medang No : 31
Email : aan_doank85@yahoo.com, No.Hp : 085278818884

denyut nadi, pernafasan, dan warna kulit, mual muntah, dan juga keringat berlebihan. Perubahan tingkah laku tertentu akibat nyeri, juga sering terlihat seperti peningkatan rasa cemas dengan pemikiran yang menyempit, mengerang, menangis, gerakan tangan dan ketegangan otot di seluruh tubuh. Ketegangan emosi akibat rasa cemas dan rasa takut dapat memperberat persepsi ibu terhadap nyeri selama persalinan. Nyeri saat persalinan akan menimbulkan ketakutan sehingga muncul kecemasan yang berakhir dengan kepanikan (Bobak, 2004).

Hal yang penting adalah menghilangkan rasa nyeri. Dalam persalinan bukan jumlah nyeri yang dialami wanita yang perlu dipertimbangkan, akan tetapi harapan tentang cara mengatasi nyeri dapat terpenuhi. Hal ini mempengaruhi persepsinya tentang pengalaman melahirkan sebagai pengalaman buruk atau baik. Tenaga kesehatan mengajarkan beberapa metode non farmakologi untuk mengatasi adanya rasa nyeri. Teori *gate-control* dapat bermanfaat bagi tenaga kesehatan untuk memahami cara pendekatan yang dipakai dalam memberi penyuluhan kepada ibu (Bobak, 2004).

Pijat merupakan salah satu cara mengurangi rasa nyeri karena proses pemijatan dapat menghambat sinyal nyeri, Ibu bersalin yang mendapat pijatan selama 20 menit selama proses persalinan akan lebih terbebas dari rasa sakit. Hal ini disebabkan karena pemijatan merangsang tubuh untuk melepaskan endorfin yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit dan menciptakan perasaan nyaman. Pemijatan secara lembut membantu ibu untuk merasa lebih segar, rileks, dan nyaman dalam persalinan (*Smith* (2008) dalam Angraeni (2012)).

Berdasarkan data yang diperoleh dari dinas kesehatan Kota Pekanbaru pencapaian target cakupan K₄ pada tahun 2013 yang tertinggi adalah puskesmas Sidomulyo RI sejumlah 102,00%, sedangkan untuk data kunjungan K₄ tertinggi pada wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap yaitu di Bidan Praktek Swasta (BPS) Ernita sebesar 56,40%, sehingga lokasi penelitian ditetapkan di BPS Ernita.

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas pijat dalam mengurangi nyeri fase aktif kala I persalinan di Bidan Praktek Swasta (BPS) Ernita Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Kota Pekanbaru Tahun 2014”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pijat dan obat anti nyeri dalam mengurangi rasa nyeri pada fase aktif I persalinan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Quasi Eksperimen* dengan menggunakan *pre test* dan *post test* dalam dua

kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian eksperimen merupakan kegiatan percobaan yang bertujuan untuk mengetahui segala gejala atau pengaruh yang timbul sebagai akibat dari perlakuan tertentu. Kelompok eksperimen diberikan pijat sedangkan kelompok kontrol diberikan obat anti nyeri dan setelah pemberian perlakuan dilakukan pengukuran tingkat nyeri.

Lokasi penelitian dilaksanakan di Rumah Bersalin Bidan Praktek Swasta (BPS) Ernita Kota Pekanbaru. Waktu penelitian pada tanggal 10 Mei – 21 Juni 2014. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu yang bersalin di BPS Ernita Kota Pekanbaru pada tanggal 10 Mei – 21 Juni 2014. Masing-masing grup terdiri atas 15 responden yaitu 15 responden yang dilakukan pijat dan 15 responden yang diberikan obat antinyeri sehingga jumlah seluruh responden adalah sebanyak 30 orang. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu bersalin fase aktif kala I persalinan di Bidan Praktek Swasta (BPS) Ernita Kota Pekanbaru pada tanggal 10 Mei – 21 Juni 2014. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*.

HASIL PENELITIAN

Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan rata-rata antara kelompok ibu bersalin yang diberikan pijat dengan ibu bersalin yang diberikan obat antinyeri akan dijabarkan sebagai berikut:

Distribusi rata-rata ibu bersalin dengan pemberian pijat di BPS Ernita

Dari tabel 1 dapat dilihat rata-rata nilai pre pijat adalah 8,67 dengan standar deviasi 1,234, sedangkan rata-rata untuk post pijat adalah 5,33 dengan standar deviasi 1,633. Hasil uji statistik menunjukkan p value yaitu 0,001 yang artinya $< 0,05$; maka pemberian metode pijat efektif terhadap penurunan nyeri fase aktif kala I.

Tabel 1
Distribusi rata-rata ibu bersalin dengan pemberian pijat di BPS Ernita tahun 2014

Metode Pijat	Mean	Standar Deviasi	Standar Error	P value	N
<i>Pre</i>	8,67	1,234	0,319	0,001	15
<i>Post</i>	5,33	1,633	0,422	0,001	15

Distribusi rata-rata ibu bersalin dengan pemberian obat antinyeri di BPS Ernita

Dari tabel 2 dapat dilihat rata-rata nilai pre obat antinyeri adalah 9,47 dengan standar deviasi 0,915, sedangkan rata-rata untuk post obat anti nyeri adalah

3,07 dengan standar deviasi 1,280. Hasil uji statistik menunjukkan p value yaitu 0,001 yang artinya $< 0,05$; maka pemberian obat antinyeri efektif terhadap penurunan nyeri fase aktif kala I.

Tabel 2
Distribusi rata-rata ibu bersalin dengan pemberian obat antinyeridi BPS Ernita tahun 2014

Obat Antinyeri	Mean	Standar Deviasi	Standar Error	P value	N
Pre	9,47	0,915	0,236	0,001	15
Post	3,07	1,280	0,330	0,001	15

Perbandingan nilai rata-rata ibu bersalin dengan pijat terhadap pemberian obat antinyeri di BPS Ernita

Dari tabel 3 dapat dilihat rata-rata nilai pre pijat adalah 8,67 dan post pijat adalah 5,33 sedangkan rata-rata nilai perlakuan pre obat antinyeri adalah 9,47 dan post obat antinyeri adalah 3,07. Dan hasil uji *Paired Test* menunjukkan p value pada tabel adalah 0,001 yang artinya terdapat keefektifan dalam mennggunakan metode. Namun dalam tabel terlihat bahwa, penurunan nyeri terbesar terjadi apabila ibu bersalin fase aktif kala 1 diberikan obat antinyeri, penurunan yang terjadi adalah 6,40.

Tabel 3
Perbandingan nilai rata-rata ibu bersalin dengan pijat terhadap pemberian obat antinyeri di BPS Ernita tahun 2014

Kelompok Perlakuan	Nilai Rata-rata		Selisih Rata-rata	Uji Statistik	
	Pre Test	Post Test		T hitung	P value
Pijat	8,67	5,33	3,34	18,330	0,001
Obat Antinyeri	9,47	3,07	6,40	8,919	0,001

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan bahwa p value untuk distribusi rata-rata ibu bersalin dengan pemberian pijat adalah 0,001. Dari hasil penelitian dapat dilihat rata-rata nilai pre pijat adalah 8,67 dengan standar deviasi 1,234, sedangkan rata-rata untuk *post* pijat adalah 5,33 dengan standar deviasi 1,633. Hasil uji statistik menunjukkan p value yaitu 0,001 yang artinya $< 0,05$; maka pemberian metode pijat efektif terhadap penurunan nyeri fase aktif kala I. Hal ini menunjukkan bahwa metode pijat efektif dalam mengurangi nyeri persalinan kala I dan berdasarkan hasil uji statistik didapatkan bahwa p value untuk distribusi rata-rata ibu bersalin dengan pemberian obat anti nyeri adalah 0,001. Dengan p value $< \alpha$ (0,05), hal ini menunjukkan bahwa pemberian obat antinyeri efektif dalam mengurangi rasa nyeri. Berdasarkan hasil uji statistik di lapangan tentang dilakukan tindakan

pijat dan pemberian obat anti nyeri pada ibu bersalin didapatkan bahwa hasilnya seimbang, yaitu sama-sama efektif dalam mengatasi nyeri saat persalinan.

Tindakan pijat dalam bidang kesehatan dilakukan untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman (nyeri) pada daerah superfisial atau pada otot atau tulang. Tindakan masase hanya untuk membantu mengurangi rangsangan nyeri akibat terganggunya sirkulasi. Selain itu, tujuan masase adalah untuk meningkatkan relaksasi. Alat yang digunakan adalah minyak untuk masase dan handuk yang lembut (Hidayat, 2004).

Perubahan tingkah laku tertentu akibat nyeri, juga sering terlihat seperti peningkatan rasa cemas dengan pemikiran yang menyempit, mengerang, menangis, gerakan tangan dan ketegangan otot di seluruh tubuh. Ketegangan emosi akibat rasa cemas dan rasa takut dapat memperberat persepsi ibu terhadap nyeri selama persalinan. Nyeri saat persalinan akan menimbulkan ketakutan sehingga muncul kecemasan yang berakhir dengan kepanikan (Bobak, 2004).

Hal yang penting adalah menghilangkan rasa nyeri. Dalam persalinan bukan jumlah nyeri yang dialami wanita yang perlu dipertimbangkan, akan tetapi harapan tentang cara mengatasi nyeri dapat terpenuhi. Hal ini mempengaruhi persepsinya tentang pengalaman melahirkan sebagai pengalaman buruk atau baik. Tenaga kesehatan mengajarkan beberapa metode non farmakologi untuk mengatasi adanya rasa nyeri. Teori *gate-control* dapat bermanfaat bagi tenaga kesehatan untuk memahami cara pendekatan yang dipakai dalam memberi penyuluhan kepada ibu (Bobak, 2004).

Pijat merupakan salah satu teknik aplikasi teori *gate-control*, dengan menggunakan teknik pijat atau pemijatan yang dapat meredakan nyeri dengan menghambat sinyal nyeri, meningkatkan aliran darah dan oksigenasi ke seluruh jaringan. Ibu bersalin yang mendapat pemijatan 20 menit setiap jam selama persalinan akan lebih terbebas dari rasa sakit. Hal ini disebabkan karena pemijatan merangsang tubuh untuk melepaskan endorfin yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit dan menciptakan perasaan nyaman. Pemijatan secara lembut membantu ibu untuk merasa lebih segar, rileks, dan nyaman dalam persalinan (Smith (2008) dalam Angraeni (2012).

Pemberian obat anti nyeri atau analgetik dapat mengurangi rasa nyeri dan sesuai dengan hasil penelitian yang didapatkan bahwa obat anti nyeri efektif dalam mengurangi nyeri pada ibu bersalin. Akan tetapi, pada kenyataannya obat anti nyeri memiliki efek samping yaitu sakit kepala, mual, kram otot, telinga berdengung dan gangguan tidur serta memperlambat proses persalinan karena nyeri yang dirasakan berkurang akibat pemberian obat antinyeri sedangkan pada proses persalinan rasa nyeri itulah yang mempercepat proses kelahiran. Efek obat anti

nyeri terhadap bayi yang akan dilahirkan juga ada yaitu mengganggu pernafasan bayi.

Hasil penelitian yang dilakukan sejalan dengan penelitian Angraeni (2012), berdasarkan suatu hasil penelitian bahwa kecemasan dan rasa takut merupakan gejala yang berhubungan dengan pengalaman nyeri terutama pada wanita. Dari hasil uji t-test independent menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara teknik *abdominal lifting* dan *counter pressure* dalam mengatasi nyeri persalinan fase aktif kala I dengan nilai $p:0,03$ ($p \text{ value} < 0,05$) dan t tabel 2,220 sehingga didapatkan hasil bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Menurut asumsi peneliti bahwa proses persalinan pada setiap wanita berbeda-beda. Nyeri yang dirasakan sebelum melahirkan juga tidak sama antara wanita yang satu dengan yang lainnya. Rasa nyeri saat persalinan dipengaruhi oleh posisi dan besar bayi yang ada didalam rahim, kekuatan dan kontraksi rahim. Rasa nyeri saat persalinan dianggap wajar, banyak usaha atau metode yang dapat diterapkan untuk mengatasi rasa nyeri salah satunya dengan melakukan pijat. Pijat merupakan pendekatan secara sederhana dan secara langsung terhadap ibu bersalin. Ibu bersalin akan merasa lebih tenang apabila didampingi dan diajak untuk berbicara sambil diberikan pemijatan lembut dengan menggunakan telapak tangan pendamping.

KESIMPULAN

Metode pijat efektif dalam mengurangi rasa nyeri ketika fase aktif kala I persalinan dan pemberian obat antinyeri juga efektif dalam mengurangi rasa nyeri ketika fase aktif kala I persalinan yang terlihat dari hasil uji *Paired Test* yaitu $p \text{ value} = 0,001$ ($< 0,05$). Rata-rata nilai pre pijat adalah 8,67 dengan standar deviasi 1,234, sedangkan rata-rata untuk post pijat adalah 5,33 dengan standar deviasi 1,633. Hasil uji statistik menunjukkan $p \text{ value}$ yaitu 0,001 ($< 0,05$); maka pemberian metode pijat efektif terhadap penurunan nyeri fase aktif kala I. Rata-rata nilai pre pemberian obat anti nyeri adalah 9,47 dengan standar deviasi 0,915, sedangkan rata-rata untuk post pemberian obat anti nyeri adalah 3,07 dengan standar deviasi 1,280. Hasil uji statistik menunjukkan $p \text{ value}$ yaitu 0,001 yang artinya $< 0,05$; maka pemberian obat antinyeri efektif terhadap penurunan nyeri fase aktif kala I.

SARAN

Tindakan pijat dibutuhkan oleh ibu bersalin untuk dapat mengurangi rasa sakit ketika persalinan dan menganjurkan kepada bidan supaya dapat mengajarkan kepada keluarga untuk melakukan teknik pijat bayi pada ibu bersalin. Dengan adanya penelitian tentang nyeri fase aktif kala I persalinan ini peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang sama

tetapi dengan Variabel Dependen yang berbeda seperti pemberian aroma terapi dan pendekatan psikologis dengan ibu bersalin. Diharapkan kepada peneliti agar mampu menghadapi ibu bersalin karena rasa nyeri yang dirasakan dan lakukan pendekatan secara sederhana dan secara langsung terhadap ibu bersalin. Ibu bersalin akan merasa lebih tenang apabila didampingi dan diajak untuk berbicara agar mendapatkan hasil penelitian yang jauh lebih sempurna.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada pihak BPS Ernita yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraeni, P. D, dkk. (2012). *Efektifitas Teknik Abdominal Lifting dan Counter Pressure dalam mengatasi nyeri persalinan fase aktif kala I di rumah Sakit Umum Daerah Tidar Kota Magelang*. Skripsi: Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Bobak, I. M. (2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Ed.4. Jakarta: EGC.
- Hidayat, A. A. (2004). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : EGC.
- Pastuty, R. (2009). *Asuhan Kebidanan Ibu Bersalin*. Jakarta: EGC.
- Winkjosastro, H. (2006). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo